

「一話完結」で読みやすい!

**ゴルフ**  
ダイジェスト

週ゴルフの兄弟誌!  
2014年11月号

美女プロLESSON

江澤亜弥  
です!

ダフリ知らずの  
アプローチ!



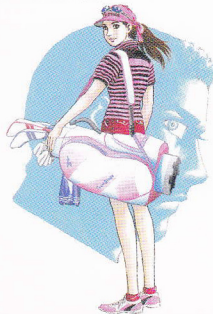
定価 **420**円(税込)

# ホキキ

第二章突入!!

**Last Tap**

かざま鋭二

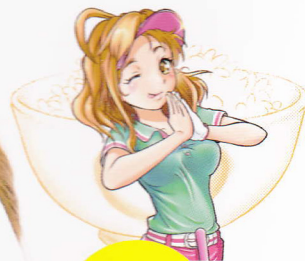


**カラッと日曜**

作・かわさき健  
画・古沢 優

**マンデー  
の星**

作・摂津鹿之助  
画・渡辺 敏



新作  
続々!

女子プロ×グルメ  
「ルミの  
勝負メシ」  
泉こうてん

ゴルファーの謎に迫る  
「ゴルフ  
見学主義っ!」  
秋本尚美

ゴルフクラブ奇譚  
「九十九の夜」  
桂木本子

ゴルフダイジェスト  
コミック

ホキキ

2014年  
11月号  
NO.5

実りの秋はゴルフの季節!

平成26年10月10日発売(年4回刊)1・4・7・10月 各10日発売 第2巻第4号

平成26年10月10日発売 第2巻第4号  
発行所・ゴルフダイジェスト社  
発行所・木村立 編集人・大川隆司  
〒101-8690東京都港区新橋6丁目18番5号  
電話 03(3)43324411(代)

定価 **420**円  
本体380円

# 実りの秋は ゴルフの季節!



# 飛ばしの黄金比

2011年4月

オーガスタ  
ナショナルゴルフクラブ

やっぱり…

やっぱりそうだ!!

僕の考え方は  
間違ってたな!!

この男…何者!?

リッキー・ファウラーも

バツバ・ワトソンも

ローリー・マキロイも…

飛ばしの「黄金比」!!

45:55  
40:60  
30:70

この比率が…

これが…

今をときめく  
プロたちは…

…みんな!!



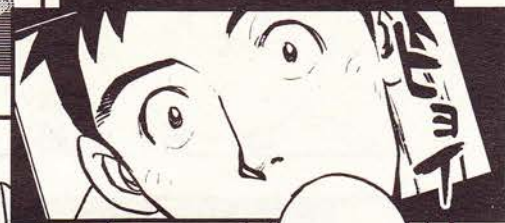
# 飛ばしの黄金比

馬場民雄

神秘の数字に  
隠された  
飛距離の秘密を  
暴き出す！

大好評! 飛ばし屋読み切りシリーズ





1:1.6180339887...0.

自然界や歴史的な建造物や美術品に現れる美しいとされる比率

身近なところでは名刺サイズも黄金比なのよ

やまおかたまこ  
山岡珠子  
ゴルフ雑誌記者







それでも  
独自に調べて  
るんだけど…



飛ばしの黄金比!!

飛ばしの黄金比を先づ  
お時間のある時に  
赤坂のパーフェクトゴルフ  
お越し下さい



黄金比が  
ゴルフと何か  
関係があるん  
ですか？

「飛ばしの黄金比」が  
あるらしいのよ



う  
~~~~ん…



やっぱり  
わかんないっ

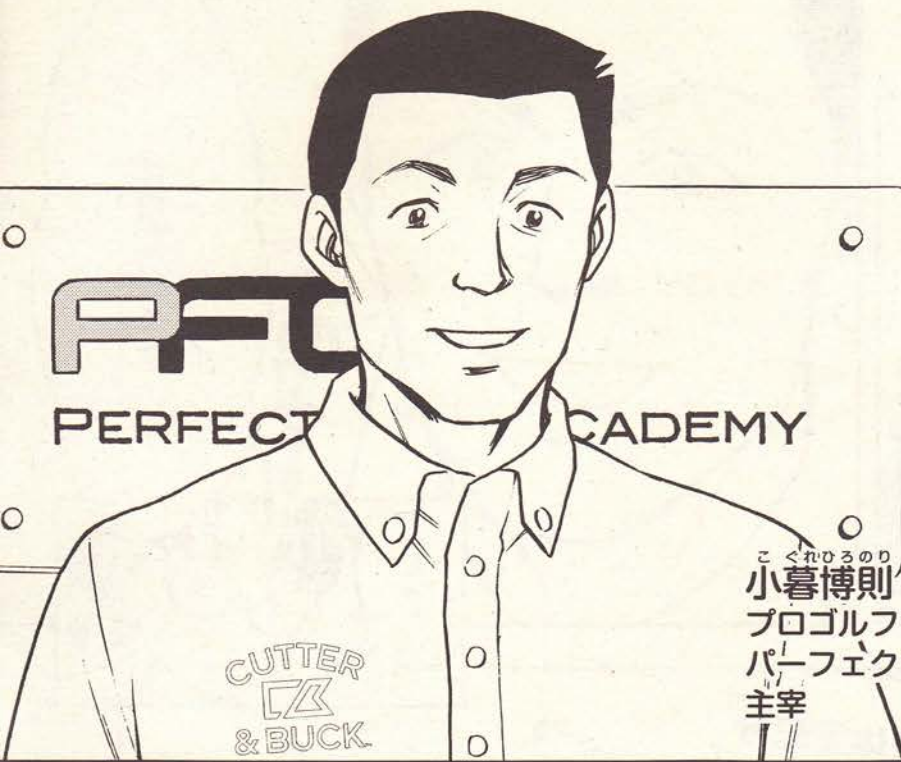
ダメッ



直接会って  
聞いてくるっ

聞くって…  
誰に？





小暮<sup>こぐれ</sup>です

こぐれひろのり  
小暮博則  
プロゴルファー  
パーフェクトゴルフアカデミー  
主宰

はじめまして



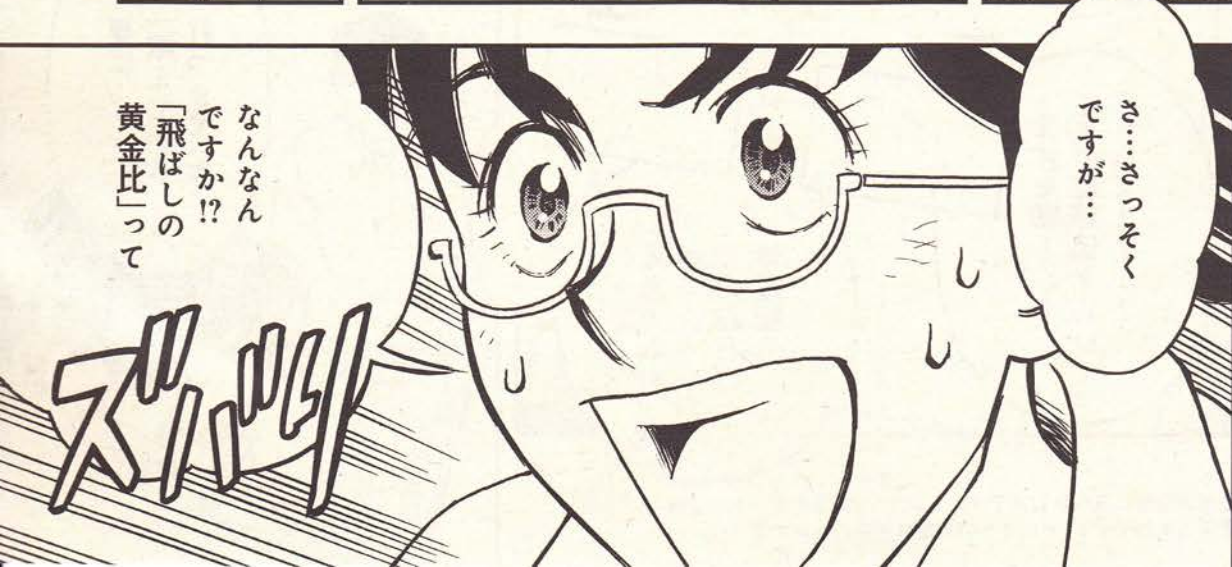
なにか？

あっいえ…っ



見たところ  
普通の室内  
練習場の様  
だけど…

キラキラ  
キラ

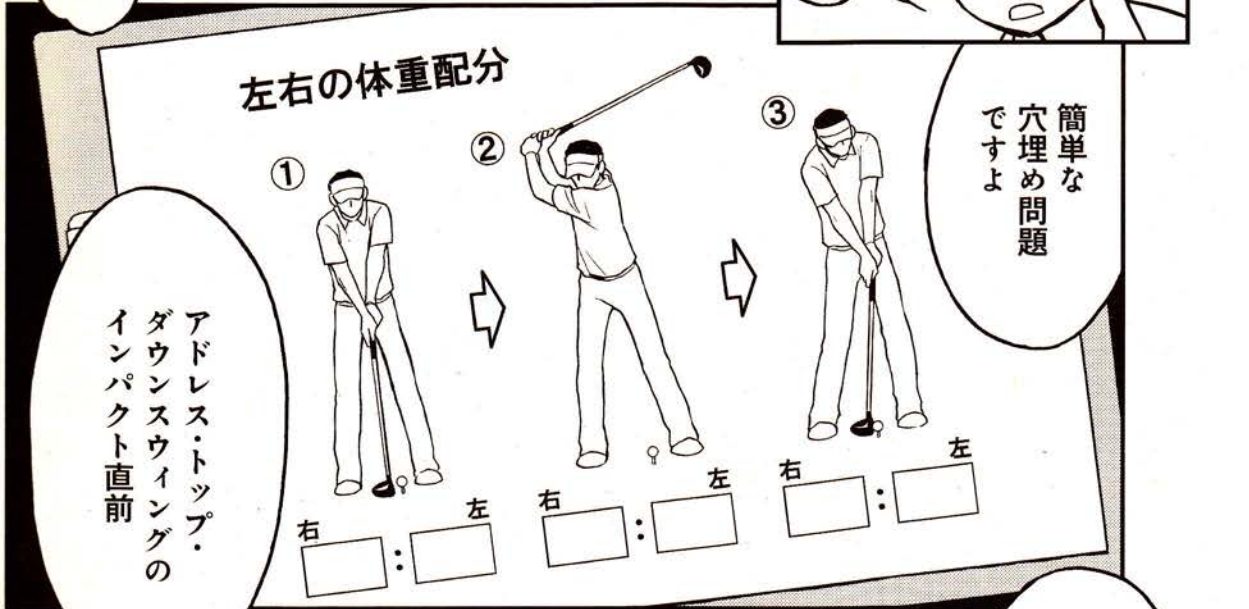


さ…さっそく  
ですが…

なんなん  
ですか!?!  
「飛ばしの  
黄金比」って

ズバズバ





本作は取材に基づいたフィクションです。登場するレッスンは  
実在のものですが、そのほかの設定は架空のものです





1:1.6180339887...  
 $\approx 38:62$

右 [ ] : [ ] 左

と  
 コトは  
 この数値が  
 黄金比...!?

いや!!

飛ばしには  
 必須とされる  
 要素がいくつか  
 ある...

体重移動も  
 そのひとつ...

右 50 左 50

右 80 左 20

右 40 左 60

それは常識!!

そこに黄金比が  
 隠されてるとは  
 思えない!!

強いて  
 言えば  
 ダウンの  
 数値が  
 黄金比に  
 近いけど...







$$\begin{array}{r}
 45:55 \\
 40:60 \\
 + 30:70 \\
 \hline
 115:185
 \end{array}$$

$$1:1.608$$



黄金比の数字と  
ほぼ同じ!!

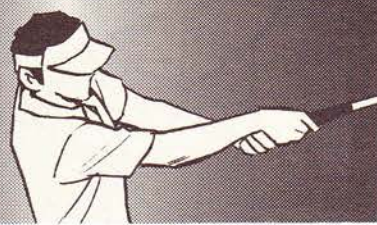
この「黄金比の  
体重配分」が  
飛ばしを  
実現するんです!!

そして…  
この数字を  
すべて足して  
比率を出すと…

2軸ではなく1軸  
それが新世紀の  
飛ばしの基本!!



体重移動は  
「右から左」ではなく  
「左から左」!!

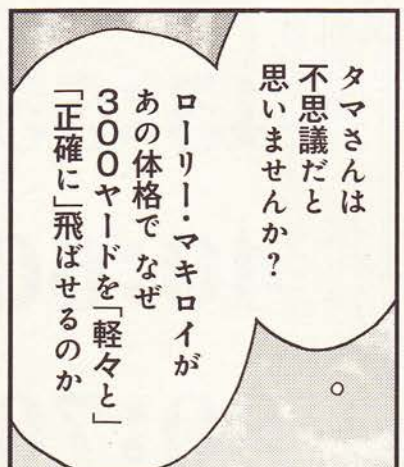






その答えが：

コレです



タマさんは  
不思議だと  
思いませんか？

ローリー・マキロイが  
あの体格でなぜ  
300ヤードを「軽々と」  
「正確に」飛ばせるのか



それは  
たしかに：

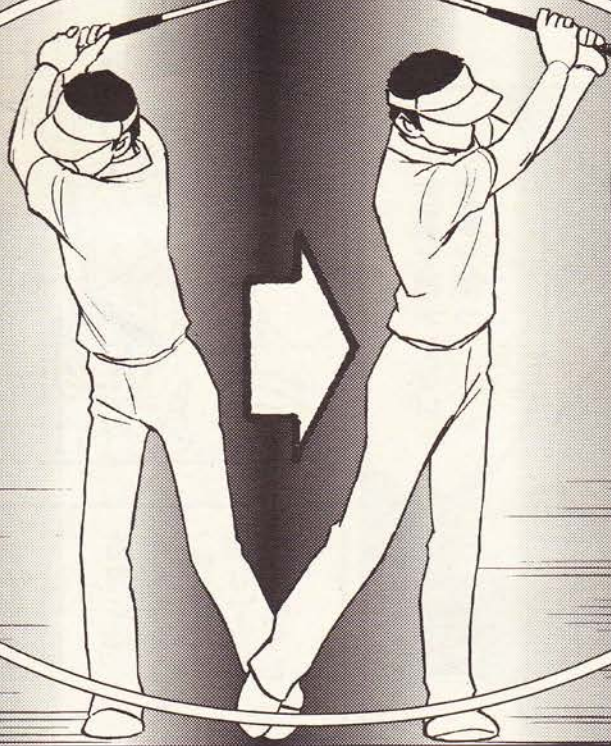


左足重心！！





で…でも  
スウィングが  
回転運動で  
ある以上—



体重は  
右から左へと  
移動するのが  
自然なはず…!!

どうすれば…

黄金比の  
体重配分で  
振れるの!?

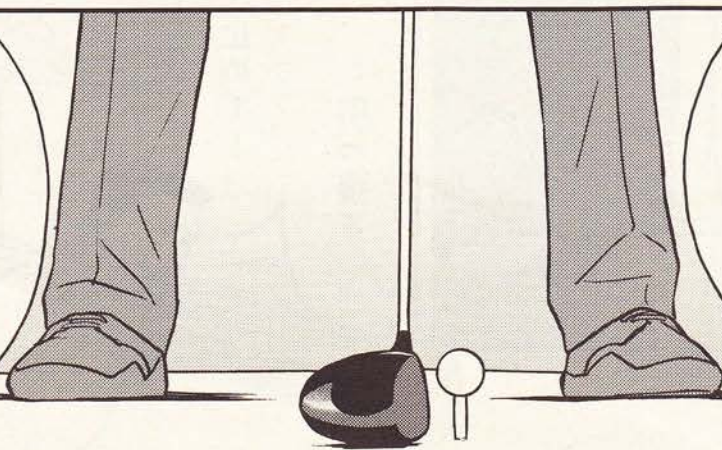
それに…っ

体重移動せずに  
本当に飛ばせる…!?

詳しくご説明  
しましょう

黄金比  
スウィングは  
右への  
体重移動を  
行いません

左足重心をキープ  
することで  
伸張反射を  
使いたいからです





伸張反射：

筋肉のゴムに  
似た性質を  
使うという  
コトね

さすがです

左肩を動かさない  
意識を持つ

左ひざを正面に  
向けたままにしておく  
など

左サイドを固定して  
テイクバックすれば  
その分だけ  
筋肉が伸びます







逆に体重移動  
してしまつたら！

支点がズレて  
伸張反射は  
起きません

同時に軸がズレて  
しまうから再現性も  
低くなつてしまいます

伸ばした筋肉の  
縮むチカラを使うのが  
黄金比スウィングの  
大前提



体重移動などしなくても  
この伸張反射を使えば  
十分に飛ばせるんです



…でも…なんだか  
身体が窮屈…

左右のヒザを  
曲げたまま  
カラダをねじ上げ  
ようとしてるでしょ



後ろ脚(右脚)を伸ばす!



右脚を伸ばし  
左ひざを前に出せば  
いいんです——

そうすれば  
左体重をキープ  
したままクラブを  
上げられます

なるほど

でもそれだけじゃ  
マキロイの爆発的な  
飛距離は説明  
できないわ

もちろんまだ  
話の途中です

マキロイも後方から  
見た時 両足の間に  
すきまができます



「体の正面に  
クラブをキープ  
したまま振る」

——これ  
常識ですよね?







——なんて  
言われたコトの  
ある人は多いはず

腰を90度回せ！

その状態で  
肩を90度回せ！



しかし…



仮にそれが  
できたとしても  
この時の  
回旋角度は  
180度!!



手を  
体の正面から  
あえて外す!!

肩を止めて  
腕だけを  
「45度」回旋!!



——さらに  
肩を30度

腰を60度  
回旋させれば

合計135度!!

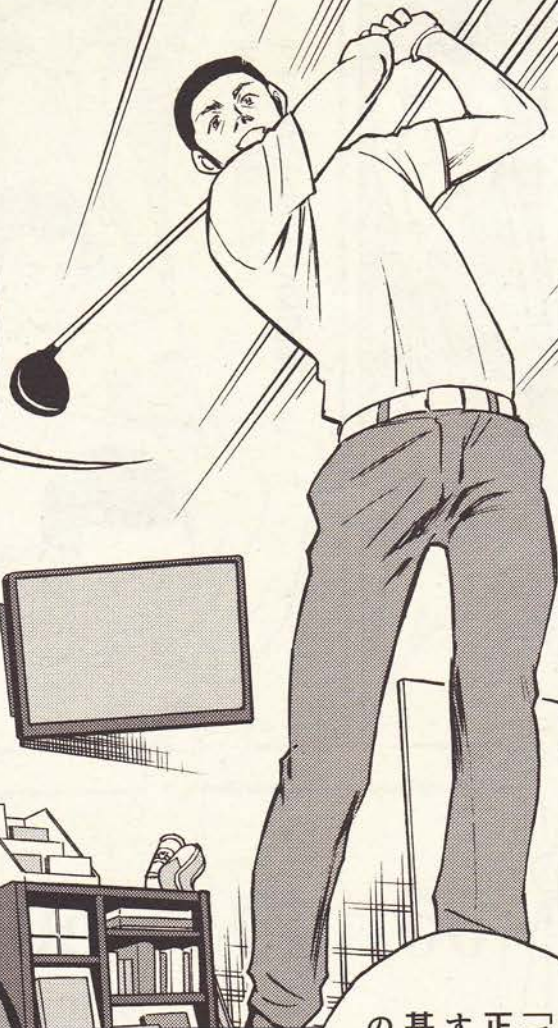
よくバツク  
スウィングでは  
「左肩を右足の上まで  
移動させる」なんて  
言いますが

両スタンスの間に  
左肩があれば  
充分です

フォローで  
同じ動きをすれば  
270度!!







伸張反射と  
並ぶもう一つの  
飛ばしの理由!!

この270度回旋が

そんな…っ

「手をカラダの  
正面にキープ  
する」は  
基本中の基本  
のはず…



それに…

それじゃ  
「手打ち」になって  
しまうんじゃないや…



手打ちで結構!!

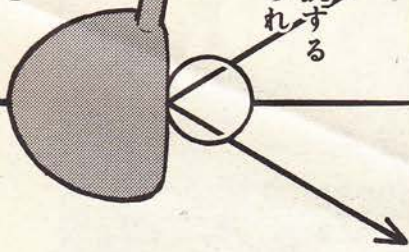
手を振らない  
スポーツなんて  
存在しません

むしろ積極的に  
インサイドに  
振り抜いてほしい  
ですね



それにより  
遠心力に対抗する  
向心力が得られ

ヘッドが  
走って飛ばせ  
るんです!







手をインサイドに  
振ることで得られる  
向心力!



カラダの正面から  
クラブを外す270度回旋!



左サイドを  
固定して  
伸張反射!



45



55

40



60

30



70

これらを  
組み合わせた  
結果

黄金比の  
体重配分が  
実現し:

115

185

1:1.618033988







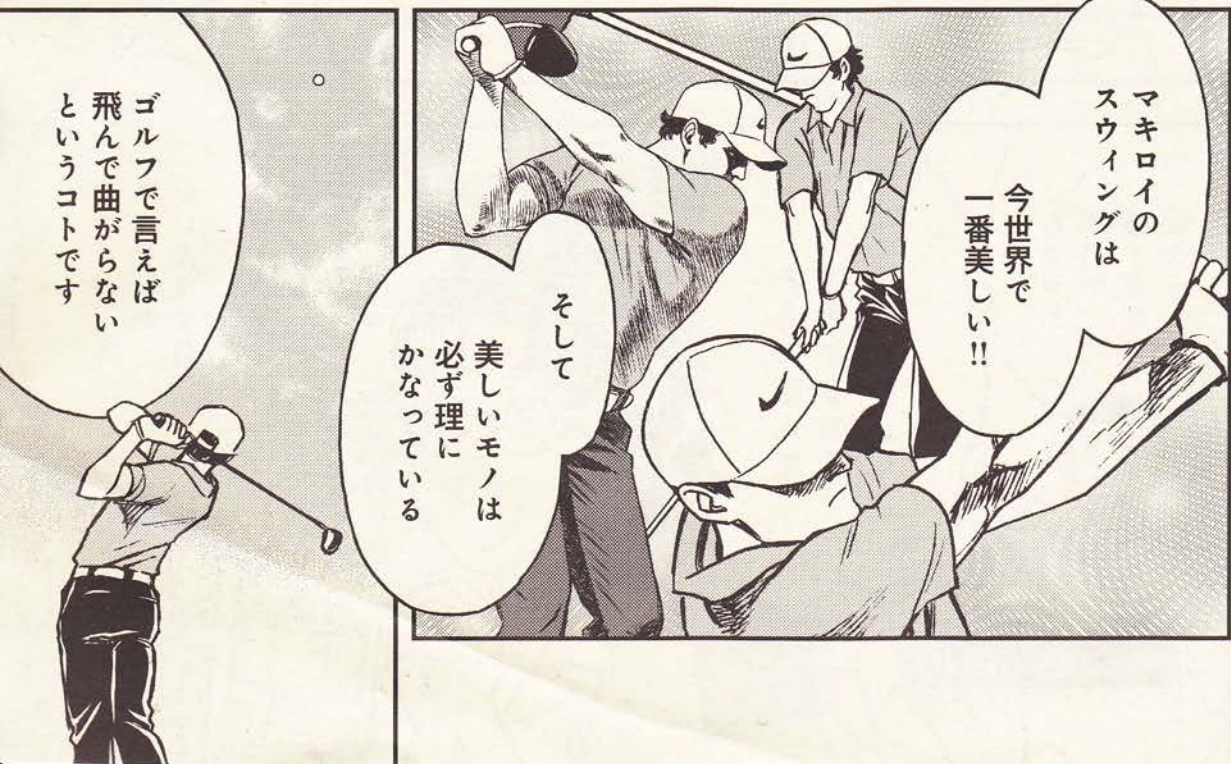
マキロイ  
ファウラー  
バツバ

世界のトップたちが  
やっている  
最新のスウィング

黄金比スウィングが  
実現するのです!!



な…  
なるほど  
…!!



マキロイの  
スウィングは

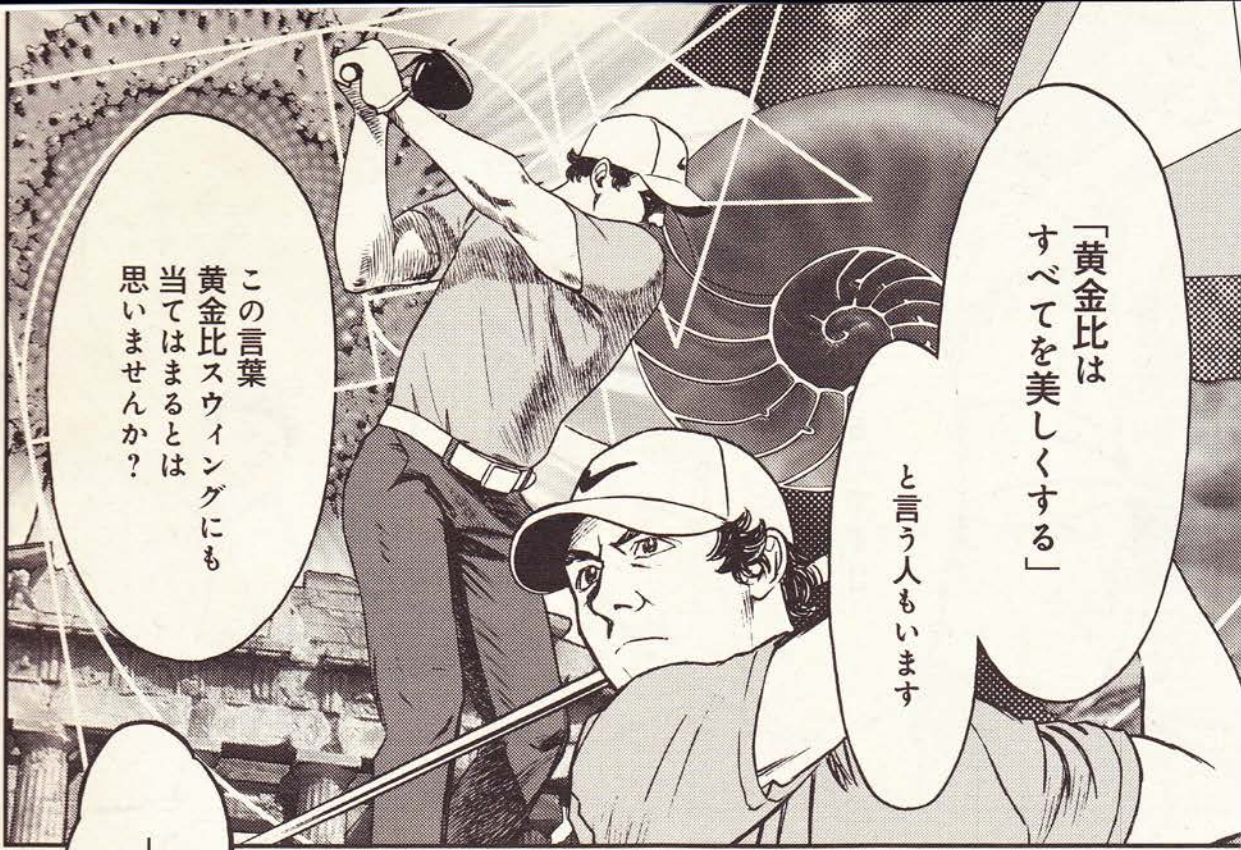
今世界で  
一番美しい!!

そして

美しいモノは  
必ず理に  
かなっている

ゴルフで言えば  
飛んで曲がらない  
というコトです

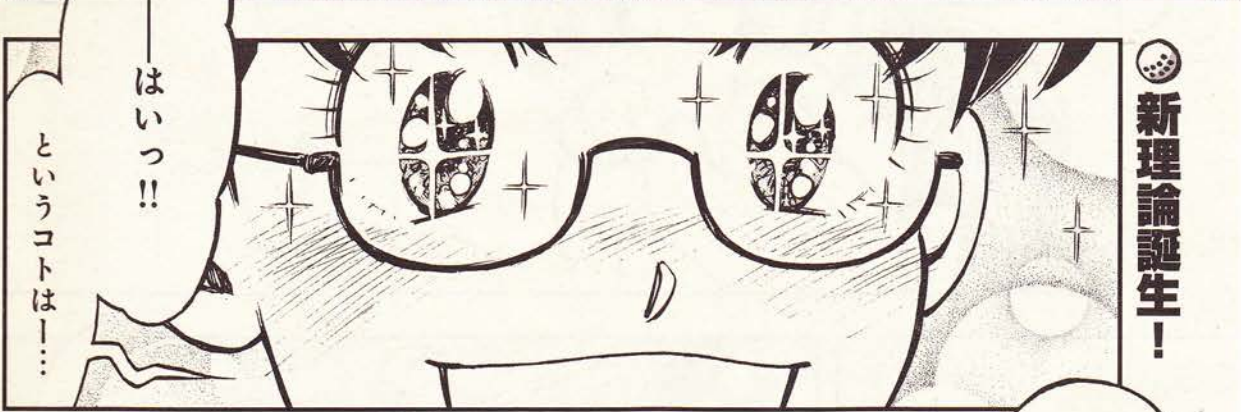




「黄金比は  
すべてを美しくする」

と言う人もいます

この言葉  
黄金比スウィングにも  
当てはまるとは  
思いませんか？



●新理論誕生！

はいっ!!

というコトは…



ドライバーも  
こんな形が  
いいんですねっ

アプローチャ  
パターにも  
応用でき  
ないかしらっ

黄金比コース  
クラブハウス  
乗用カート

ああっなんて  
ステキなの!!  
黄金比!!

ちよつと  
刺激が  
強すぎた  
かな…

飛ばしの黄金比 END